

HERPAINÉ LAKÓ JUDIT, HIDVÉGI PÉTER

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger

Eszterházy Károly College, Institute of Sport Science, Eger

A KÜLÖNBÖZŐ GENERÁCIÓK REKRE- ÁCIÓS SZOKÁSAINAK VIZSGÁLATA

RECREATIONAL HABITS EXAMINATION AMONG DIFFERENT KIND OF GENERATION

Összefoglaló

Tanulmányunk fókuszában az egyes testi-lelki egészséget védő faktorok szerepe áll, különös tekintettel a testedzés, a testkultúra kérdéseire.

A téma elméleti és gyakorlati kutatása során egy *három generációt átfogó* empirikus vizsgálat során megpróbáltunk képet kapni *509 család* testedzéssel, sportolással kapcsolatos, gondolkodásbeli jellemzőiről, az ezeket befolyásoló ok-sági tényezőkről, illetve az aktivitásukról.

Munkánk során kiemelt fontosságú kérdésként foglalkoztunk a családon be-lüli generációs kapcsolatok példaadó és értékformáló szerepével.

Fontosnak tartottuk az *unoka–nagy szülő-kapcsolat* vizsgálatát, hiszen ko-runk változásainak tükrében ez a kapcsolat sok új tartalmi, formai sajátosságot mutat. Itt olvasható írásunkban erről a kutatásról adunk tömör áttekintést, kiemel-ve az empirikus vizsgálat néhány véleményünk szerint figyelemre méltó tapasztalatát és eredményét.

Témaválasztásunk azért esett erre a területre, mert *kevésbé kutatott téma* az, hogy a modern kor jelen változásainak, sajátosságainak eredményeként a nagy-szülői szerepek megváltoztak. A születéskor várható élettartam, az átlagéletkor emelkedésével hosszabb, aktívabb nagyszülői életkorról beszélhetünk, mely fel-tételezi az *unokákkal való hasznos időtöltés időtartamának növekedését* is.

Kulcsszavak: család, prevenció, fizikai aktivitás, generáció, rekreációs te-vékenységek

Abstract

This study focuses on the role of certain factors responsible for physical and mental health, paying particular attention to the relationship between the family – particularly the grandparents – and physical education. Nowadays, dealing with grandparents and involving them in the upbringing of their grandchildren – and in all fields of life – is an important task for the families.

Despite the negative changes, the smallest community of society still plays a basic role in the formation of habits, way of life and values. Undoubtedly, the family is a biological, social and emotional community, uniting several generations and it provides such examples and patterns, the effects of which are difficult to complement or cannot be corrected at all.

As the study concerned quite a lot fields and issues, in this particular essay we wish to introduce only a part of the research, detailing the issues of the relationship of two generations: that of grandparents and grandchildren. The topic was chosen because it concerns a less studied subject, not to mention the changes in the grandparents' roles as a result of the recent changes and specifications of modern age.

The study was carried out in Hungary, in the North-Hungarian region, among 10-14-year-old children, their parents and grandparents. There was a questionnaire survey for 509 children, 509-509 parents (mother, father) and 509 grandparents. 50 children, 50 parents and 50 grandparents were interviewed in structured forms.

We were able to prove an impact system according to which grandparents have a crucial role in today's Hungarian family structure and in the complicated and difficult employment scheme of the parents. Our study proves it evidently that according to the respondents in the relationship of grandparents and grandchildren the stress is on the quality of time spent together, i.e. on their content and emotional values. The key drivers of their relationship are love and respect.

Keywords: family, prevention, physical activity, generations, recreational activity

Bevezetés

A civilizációval napjainkra kibontakozott technikai csodák, vívmányok következményeként és életmód-befolyásoló hatásaként jelentkezett az idősök és a fiatalok egyre romló egészségi állapota. Napjaink modern ülő életmódja olyan súlyos egészségügyi problémákat okoz, melyekre megoldást kell találni. Egyre gyakrabban találkozhatunk azzal a nézettel, hogy a sportolás mindannyiunk életének teljesebbé tételét kell, hogy jelentse, életünk tartozéka kell, hogy legyen. Napjainkban egyre több ember döbben rá arra, hogy nem csak az elérhető földi javaknak van ára, az egyik legdrágábban megszerezhető és még drágábban meg-

tartható érték az egészség. Azt mondhatjuk, hogy napjainkra a fizikai aktivitás, így a sport kevesek kedvteléséből sokak szükségletévé vált. Elődeink mindennapi élettevékenységei, munkája igen sok fizikai aktivitást, mozgást igényelt, ma ezt a fizikai erőfelfejtést, mozgást a szabadidőben kell „pótolni”. A szabadidős tevékenységek között megjelenő sporttevékenység erősen verseny- és teljesítménycentrikus (Géczi és mtsai, 2005). Amikor sportról beszélünk, sokaknak az élsport, a versengés, a magas szintű teljesítmény és az ehhez szükséges tehetség megléte jut eszébe (Révész és mtsai, 2005, Révész és mtsai, 2007). Ugyanakkor érdemes a sporttal kapcsolatos tevékenységek között a kreatív szemléletű testmozgás jelentőségét is hangsúlyozni. (Bíró, 2015)

Korunk emberének életmódja, sokszor torz élet- és emberideáljai, a stresszel és a kihívásokkal teli életből való menekülés zsákutcái veszélybe sodorják biológiai lehetőségeink megvalósulását. Tragikus tény, hogy ezek az ártalmak és negatív következmények sokszor már gyermek- és ifjúkorban megjelennek, *hogy a testi-lelki egészség megbillenő egyensúlya egyre több fiatalt érint.* (Bíró, 2015) Sajnos szomorú statisztikai adatok bizonyítják, hogy a felnőtt korosztály egészségi állapota is riasztó képet mutat, veszélybe sodorva ezzel egészségesen megélt időskorunkat, biológiai lehetőségeinket.

Szerencsére a tudomány abban is segít, hogy az egészséget, a várható élettartamot és az életminőséget meghatározó soktényezős okcsoportban eligazodjunk, és tisztábban lássuk genetikai, társadalmi, környezeti és életmódbeli jellemzőink együttes hatásrendszerét és ezzel saját egyéni lehetőségeink és felelősségünk összefüggéseit. A modern technikáknak, a tömegkommunikációs eszközöknek nagy szerepe van abban, hogy tájékozódjunk, és igénybe vegyük a rendelkezésünkre álló lehetőségeket.

Az egészség mint legfőbb érték, a testedzés mint az egészségtudatos magatartás alapeleme

Az egészségnek mint a legfőbb értéknek a tudatosítása és védelme csak és kizárólag az egyéni és társadalmi szintű feladatok összehangolt rendszerében valósulhat meg. Politika és gazdaság, egészségpolitika, oktatás- és szociálpolitika, család és iskola, kultúraközvetítő és tömegkommunikációs intézmények csak együtt, ugyanazon szemléletet és értékrendet követve érhetnek el igazi eredményeket.

Az egészségünket meghatározó genetikai, környezeti, társadalmi tényezők mellett igen nagy jelentőséggel bír és hat állapotunkra az életmódunk, az, ahogyan élünk. Az egészséghez kapcsolódó életmód, életstílus, életvitel az egészségmagatartás olyan módjai és mintái, melyek az egyén életlehetőségei és élethelyzete közti választáson alapulnak. (Benkő, 2000)

Baj, hogy a mikro-makro környezet hatásai ellentmondásosak, ha gyengítik vagy kioltják egymás pozitív hatásait és törekvéseit. Ezt azért kell hangsú-

lyoznunk, mert az *egészségtudatos élet és magatartás* nagyon összetett, egymással szoros összefüggésben lévő magatartásformák rendszerét jelenti. Olyan követelményrendszer, amelynek teljesítéséhez megfelelő ismeretekre épülő stabil értékrendszer, kellő motiváltság és céltudatosság, illetve a célok megvalósításához szükséges személyiségjegyek (önfegyelem, kitartás stb.) szükségesek.

Az egyén életmódját jellemző és az egészségtudatos magatartás terén legfontosabb faktorok közül – terjedelmi okok miatt – írásunkban a rendszeres testedzést, a sportolás fontosságát, fizikai és mentális funkcióit részletezzük.

Számos tanulmány megállapította, hogy a fizikai aktivitás pozitívan korrelál az egyes egészségindikátorokkal (pszichikai közérzeti index, egészségi állapot önértékelése, az étellel való elégedettség, depresszív és pszichoszomatikus tünetképzés gyakorisága). Kutatások erősítik meg a sport önbizalom-növelő, depressziót megelőző hatását, a rendszeres testedzés védőhatása figyelhető meg a rizikómagatartások és a tünetképzések során is. Mindemellett a sport véd a mentális stressz káros hatásaival szemben, és segít a lelki egészség megőrzésében, helyreállításában is. Kutatások igazolják azt is, hogy a fizikai aktivitás különösen hatékony egészségvédő, -fejlesztő hatású minden életkorban, de kiemelten az idősebb és a fiatalabb generáció körében. Nemcsak a fizikai aktivitásnak, de az olyan alternatív kezeléseknek is jelentős életminőséget javító hatása van, mint pl. a masszázs. Hazai kutatás számol be arról (*Csörgő és mtsai*, 2013), hogy 60 feletti nők körében egy öt alkalmas masszázsterápia hatására az ízületi mozgásterjedelm javult, a szubjektív fájdalomérzet csökkent, valamint az egészségmutatók is javultak.

Sajnálatos tény, hogy ennek ellenére egyre többen választják a *mozgásszegény életmódot*, pedig azok a fiatalok, akik rendszeresen végeznek testedzést, jobb közérzetről, kevesebb pszichoszomatikus tünetről (*Pluhár et al*, 2000) számolnak be. A fizikai aktivitás, illetve a sporttevékenység hosszú távú üzéséhez szükséges a motiváció, mely először külső tényezőkhöz kapcsolódik, majd belsővé válik (*Révész és mtsai*, 2014; *Révész és mtsai*, 2009).

A sport, a fizikai aktivitás preventív, fejlesztő és rehabilitációs funkcióival kapcsolatban rengeteg ismeret, tapasztalat van a birtokunkban. (*Bíró*, 2015) A problémákat, gondokat megelőző, *preventív* funkció ma egyre inkább figyelmünk előterébe kerül. Az, hogy a fizikai aktivitáshoz kötődően kinek milyen értékek jelentik a prioritást, melyek lesznek a legfontosabb, döntésre és cselekvésre készítő motivációk, az több tényező együttes hatásának lesz az eredménye (kortárs csoportok, adott életkori csoport értékrendje, ideálja, család stb.). *Az objektív és a szubjektív tényezők* együttes „harcában” dől el, hogy a sporthoz, mozgáshoz kötődően milyen külső (fizikai, esztétikai, megjelenési, divatjellegű) célok, illetve milyen, sport és mozgás által mérhető és fejleszthető belső személyiségbeli, fizikai és mentális egészséghez kötődő értékek (önfegyelem, siker, kitartás, küzdeni tudás, akarat, fegyelem stb.) jelentik a célt.

Külön ki kell emelnünk azt a formális és informális hatásrendszert, mely direkt és indirekt hatásokkal neveli, formálja, irányítja különböző szocializációs

színtereken belül (család, óvoda, iskola, munkahely, baráti közösségek stb.) az egyén értékrendjének alakulását. A család mint elsődleges nevelési színtér és az informális tanulás egyik legfontosabb helyszíne erőteljesen befolyásolja a gyermek egészségtudatos magatartásának kialakulását, s ezen belül a testkultúrához, testedzéshez való hozzáállását is. Több tanulmány eredményei is arra utalnak, hogy az első sportág választásában kiemelkedő szerepe van a szülőknek (Trzaskoma és mtsai, 2006; Révész és mtsai, 2012; Bíró és mtsai, 2007).

A család szerepe a testkultúrával, mozgáskultúrával kapcsolatos nevelési folyamatban

A családnak mint meghatározó értékközvetítő közösségnek az egészségtudatos életmód kialakításában, illetve megalapozásában is döntő szerepe van. A családnak mint több generációt egyesítő biológiai, szociális és emocionális közösségnek, az itt látott, tanult példáknak és mintáknak nehezen pótolható vagy korrigálható hatásait nem lehet kétségbe vonni.

A negatív változások ellenére a társadalom legkisebb közössége még *mindig alapvető szerepet* játszik *a szokások, az életvitel és az értékrend kialakításában*. A családban tapasztalt viselkedési, fogyasztási, életvezetési szokások döntően befolyásolják az ott nevelkedő gyermekek érzékenységet, világhoz való hozzáállását, értékítéletét. A családnak többféle pszichés és fizikai egészséget védő szerepe is van a fiatalok egészségmagatartásában.

A választás segítésében elsődleges szerepe a családnak van, mely lelki, morális, szellemi és fizikai környezetet nyújt ahhoz, hogy az ember teste, lelke, szelleme rövid és hosszú távon fejlődjön. Az elmúlt időszakban a család szerepe folyamatos változásokon ment keresztül, ami nemcsak a család működésére hatott, de az értékrendjére is. (Kuijsten, 1996; Rácz, 2005; Szretykó, 2002) A család átalakulása hatással van az egyén családhoz fűződő viszonyára, a kapcsolat szorosságára, erősségére, a szocializációra, a biztonságérzetre és a társas támogatásra is. (Kopp és Skrabski, 2001; Poortinga, 2006) Életünk minősége nagyban függ a magunkhoz és másokhoz fűződő viszonyunktól és a környezetünkkel való kapcsolattól. Az *otthonról hozott tudás*, az észrevétlen, rejtett ismeret és tudás el-sajátítás és a tanítás nélküli tanulás felnőtt tudásunk nagy részét képezi, melynek jelentős részét az *intézményesített tanulási színtereken kívül* szerezzük meg.

A szülői társas támogatás, a szülőkkal kialakított kapcsolat minősége serdülőkorban változik ugyan, de a kötődés jelentősége továbbra is megmarad. A szülők által képviselt értékrend elfogadása a családi összetartás fokmérője lehet, amely szintén hozzájárulhat az eredményes társas adaptációhoz, ami az egészséghez és a káros szenvedélyekhez való hozzáállásban is megmutatkozik. (Pampel és Aguilar, 2008; Ungar és mtsai, 2002) A rendszeres fizikai aktivitás iránti igény vonzó családi minták és a megfelelő iskolai nevelés hatására alakulhat ki már igen korai életszakaszban. Döntő részben a család és az iskola határozza meg, hogy

hol helyezkedik el a gyermek értékrendjében az egészséges életvitel, a testedzés. Emellett azonban a sportszakembereknek is szerepük van ebben a folyamatban (Révész és mtsai, 2005, Bíró, 2006).

A gyermek a családban kezdődő szociális tanulás során a szülők vagy egyéb rokonok általi nevelés segítségével, illetve utánzással sajátíthatja el a különböző viselkedési formákat. (Földesiné et al., 2010) Így tanulja meg, teszi sajátjává az egészséges testi-lelki élethez szükséges cselekvések, tevékenységek, életvitel elemeit, mely egészségvédő faktorok jelenléte végigkísérheti őt egész életén keresztül. Ilyen – sokszor családi mintákból építkező – *egészségvédő tevékenység* többek közt a rendszeres testedzés, sportolás. Földesiné szerint azonban a *sportszocializáció* sokszor *nem egyirányú folyamat*, gyakran előfordul, hogy a gyermek vonja be szüleit – bizonyos esetekben nagyszüleit is – a sporttevékenységekbe. Ez az út lehet fokozatos, a kísérő szereptől elindulva, a közös szurkoláson keresztül az együtt végzett sporttevékenységig, de előfordul, hogy a fentebb említett cselekvések egyszerre jelennek meg a család életében.

A fentiekben hangsúlyoztuk, hogy az egészségtudatos magatartás csak a formális és informális hatásrendszer összehangolt eredményeként alakulhat ki. Ebben a hatásrendszerben, nevelési folyamatban is meghatározó szerepe, prioritása van a családnak.

Meg kell említenünk a *nagyszülők jelentőségét és szerepét*, akiknek nevelő tevékenységéről nem szabad elfeledkeznünk. A nevelési tevékenység minden területén – így az egészséges életmódhoz, a testkultúrához kötődő értékek terén is – a háttérben ott van a nagyszülő is, akinek egészen más a kapcsolata az unokákkal, így teljesen más módon formálhatja őket. Természetesen a családban folyó nevelés nem egyirányú folyamat, bár elsődlegesen a gyermekek nevelése a hangsúlyos, de *az unokák is formálják a szülők, nagyszülők nézeteit, attitűdjeit, személyiségét*, így a testkultúrához kötődő viszonyukat is.

Empirikus kutatásunkban, amelynek néhány részeredményét írásunk utolsó részében fogjuk ismertetni, kiemelten foglalkoztunk a nagyszülők családon belüli szerepével, a testkultúrával, sportolással kapcsolatos értékrendjük szülőkre, unokákra gyakorolt hatásával.

Természetesen a magasabb átlagéletkor azt is eredményezi, hogy a nagyszülők aktív dolgozóként, keresőként hosszabb ideig vannak jelen a munkaerőpiacon. Ennek a helyzetnek a hátránya, hogy a nagyszülők munkatevékenységük figyelembe vételével tudnak csak segíteni – korlátozott időben – gyermekeiknek, unokáiknak. Előnye, hogy a fiatalok életkezdéséhez a lelki és fizikai segítségen kívül anyagilag is hozzá tudnak járulni.

A család szerkezetében és helyzetében bekövetkezett változások új feladatok elé állítják a nagyszülőket. Napjainkban a nők munkaerőpiaci helyzetének megítélése, állapota megváltozott, sokak számára fontossá vált a szakmai siker elérése és a hivatásbeli karrier fontossága. Mások átvették a családfenntartó szerepet, mivel sok esetben a férj nem talál munkát. A csonka családok száma évről évre növekvő tendenciát mutat, mely azt eredményezi, hogy sok egyedülálló nő, anya,

vagy éppen apa szorul segítségre, támogatásra. A családok instabilitása, a válások számának növekedése, az élettársi kapcsolatok bizonytalansága és a munkanélküliség mind növelik a létbizonytalanságot. A nagyszülők szerepe ezekben a nehéz szituációkban még jobban felértékelődik, hiszen a lelki segítségnyújtás mellett a hétköznapi gondjaiban is támogatják gyermekeiket, unokáikat, biztonságot jelentő háttérként jelen vannak az életükben.

Felgyorsult világunkban a hétköznapi rohanásban is nagy segítséget nyújtanak, hiszen mozgósíthatók, aktivizálhatók, *a nagyszülőkre mindig lehet számítani*. A nagyszülők besegítenek az unokák elhelyezési nehézségeinek megoldásába, az óvodából, iskolából történő hazajutásba, a háztartásba, de elképzelhető, hogy bizonyos esetben az anyaszerep egyes elemeit is szükséges gyakorolniuk, melyekkel hatalmas terheket vehetnek le a fiatalok válláról. Napjainkban a testi-lelki segítségnyújtás mellett a nagyszülők által nyújtott anyagi támogatásra is szükség van, hiszen számtalan család él a létminimum alatt, közel 500 000 munkanélküli él hazánkban, akik között rengeteg a családos, nagycsaládos. (KSH, 2013) De azok sincsenek biztonságban, akiknél mindkét szülő dolgozik, hiszen a munkahelyek elvárásai sokszor csak sok-sok fizetetlen túlórával teljesíthetők, melyek megint csak a családi élet rovására mennek.

A nagyszülők ezeket a feladatokat nem kényszerből végzik, hanem segítik, támogatják gyermekeiket, unokáikat, kötelességüknek érzik a tevékeny részvételt. *Célt és értelmet ad mindennapjaiknak, a hasznosság, fontosság érzete* sok erőt ad az esetleges gondok, bajok, betegségek feledtetésére. Az önzetlen segítség öröme és az, hogy aktívan jelen lehetnek gyermekeik, unokáik életében, újult erőt ad a hétköznapiakban. Az unokák pedig olyan különleges élmények, tapasztalások részesei lehetnek a nagyszülőkkel közös tevékenységek, programok, beszélgetések által, melyeket a szülők életkoruknál, más jellegű nevelőszerepüknel, életfelfogásuknál fogva nem tudnak biztosítani gyermekük számára.

A család szerkezetében, funkciójában, a családi szerepekben bekövetkező változások, a családok válságtünetei és ennek okai napjainkban az egyik legfontosabb, legösszetettebb szociológiai, nevelési, vallási és egyéb más területeken is alapvető kérdésként kerül elő, a társadalom egészét, minden generációt érintő problémaként. A család működésének zavarai sokszor nehezen orvosolható következményekkel járnak. A kérdés részletesebb elemzése empirikus kutatásunk kapcsán került feldolgozásra, a nagyszülők és unokák kapcsolatrendszeréhez kötődően.

Nagyszülők, szülők, gyerekek egymást alakító kölcsönhatását kutatni, mint a nevelés és értékközvetítés minden területén, így az egészséges életmód minden vonatkozásában is izgalmas munka. Testnevelőként, kultúrákövetítőként és tanárként a testkultúrával, sporttal, fizikai aktivitással kapcsolatos kérdések számunkra kiemelt fontosságúak és kutatásra inspirálóak.

A kutatás céljai

Az egészséges életmód, a testkultúra, a rekreáció, a sport fontossága a kulturált, művelt ember számára alapvető fontosságú kell, hogy legyen egész életén keresztül. Kutatásunk célja, hogy feltárjuk azokat a *jellegzetességeket és tendenciákat*, melyek a családok életmódjában megjelennek, különös tekintettel a *testkultúrára* és ezen belül a sporttevékenységekre. Továbbá vizsgáltuk azt is, hogy *különböző generációk* viselkedésükkel, attitűdjeikkel *hogyan hatnak* egymásra, *milyen értékeket* közvetítenek, hogyan befolyásolják egymás nézeteit az egészséges életmóddal, testmozgással kapcsolatosan. Arra is kerestük a választ, hogy az egész életén át tartó tanulás formális és informális tanulási lehetőségei hogyan jelennek meg a családtagok életében, milyen fő *motívumai* vannak, a testkultúra terén milyen ismereteket, értékeket adnak át egymásnak a gyerekek, a szülők, a nagyszülők.

Anyag és módszer

Kutatásunkat Magyarországon, az észak-magyarországi régióban élő 10–14 éves gyermekek, azok szülei és nagyszülei körében végeztük. *509 gyermek, 509–509 szülő (anya, apa) és 509 nagyszülő kérdőíves vizsgálata és 50 gyermek, 50 szülő, 50 nagyszülő szóbeli kikérdezése zajlott strukturált interjúk formájában.* Fontosnak tartottuk, hogy a három generáció kérdőíveiben az összefüggések feltárásához a családi köteléket ismerjük, ezért az összetartozó kérdőíveket a kódolásnál azonos számmal láttuk el, és külön betűjellel különböztettük meg a négy megkérdezettet.

A gyermekek, szülők és nagyszülők életmódját, értékrendjét, életvitelük jellemző vonásait, szabadidős tevékenységeiket, testedzéshez való viszonyukat, a környezeti és nevelési tényezők befolyásoló hatásait kérdőíves módszerrel vizsgáltuk. A strukturált interjú keretein belül pedig lehetőségünk volt arra, hogy a fentebb említett vonatkozásokat kiegészítsük a személyes véleményekkel, nézőpontokkal, gondolatokkal.

Mivel vizsgálatunk igen sok területet, témakört érintett, ezért ebben a tanulmányban kutatásunknak csak egy részterületét szeretnénk bemutatni, mely két generáció, *a nagyszülők és az unokák viszonyának kérdéseit* taglalja.

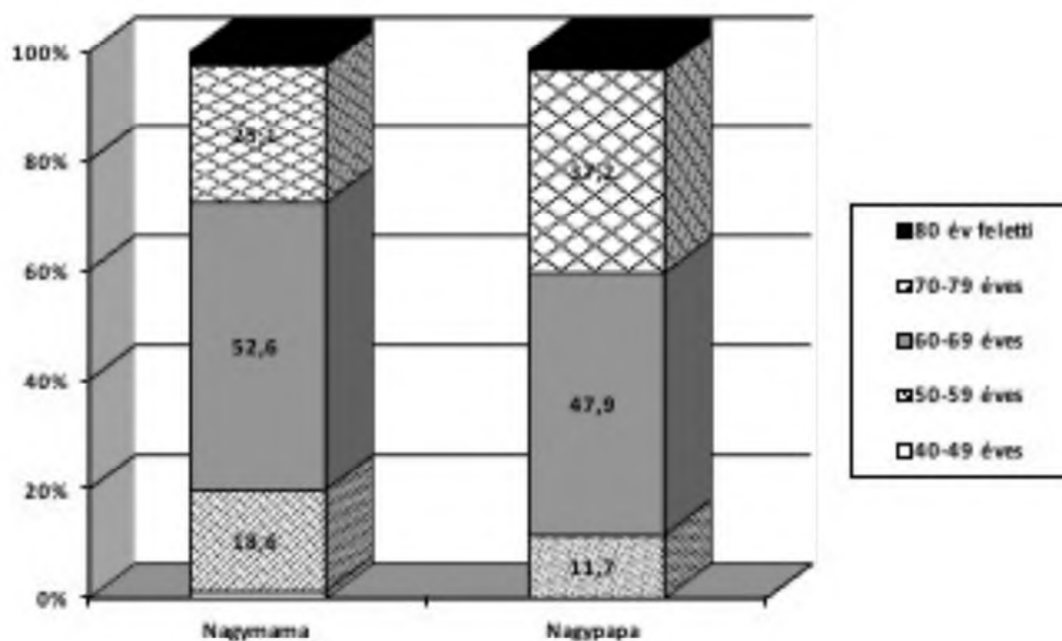
Eredmények

A kutatásunkban megkérdezett nagyszülők életkori eloszlása a nemek vonatkozásában az alábbiak szerint alakult: a nagymamák (371 fő) 1,3%-a (5 fő) 40–49 év közötti, 18,6%-a (69 fő) 50–59 éves, 52,6%-a (195 fő) 60–69 év közötti, 25,1%-a (93 fő) 70–79 év közötti, míg 2,4%-a (9 fő) 80 év feletti. Vagyis a nagy-

mamák több mint fele a hatvanas éveiben van, és több mint a minta negyedét a 70. életévüket betöltő nagymamák alkotják.

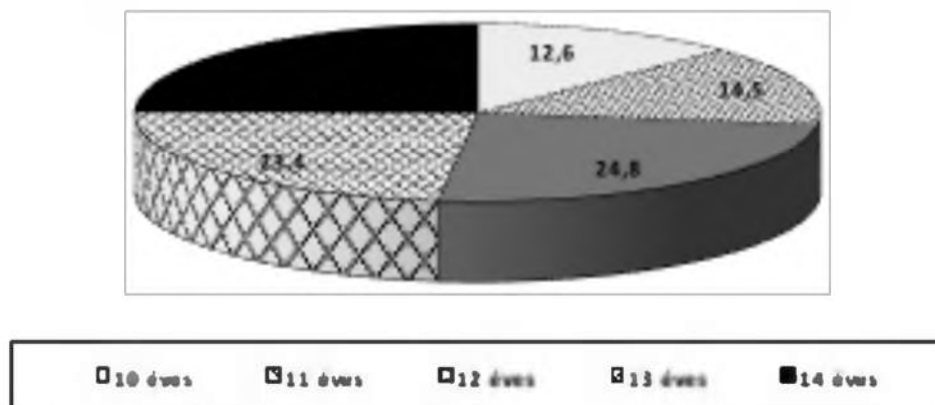
A nagypapák (115 fő) esetében az életkori megoszlás a következőképpen alakul: 11,7% (32 fő) 50–59 év közötti, 47,9% (45 fő) 60–69 éves, 37,2% (35 fő) 70–79 éves és 3,2% (3 fő) 80 év feletti. Megállapíthatjuk, hogy esetükben közel 50% a hatvanas éveikben járók aránya, és több mint 40%-uk ettől idősebb. A megkérdezettek közül 23 fő nem válaszolt a kérdésre. (1. ábra)

1. ábra: Nagymamák és nagypapák életkori eloszlása (%)
1. figure: Distribution of the grandparents by the gender and age



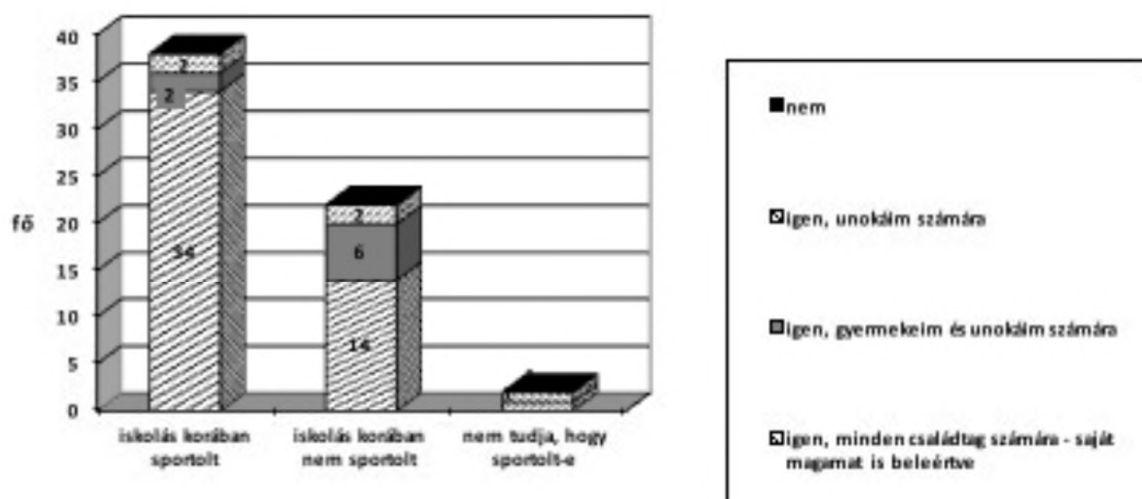
A megkérdezett unokák közül 294 lány (58,3%) és 210 fiú (41,7%), 5 fő nem válaszolt a kérdésre. A válaszoló unokák 5–8. osztályos tanulók, 12,6%-a 10, 14,5%-a 11, 24,8%-a 12 éves, míg 23,4% a 13. és 24,8% a 14. életévét betöltött tanuló. (2. ábra)

2. ábra: Unokák életkori eloszlása (%)
 2. figure: Distribution of the grandchilde by the age



A nagymamák 16,6%-a, azaz 61 fő végez jelenleg is valamilyen testedzést, illetve olyan hobbitevékenységet, amely rendszeres fizikai aktivitással jár, míg ugyanez majdnem minden harmadik nagypapáról mondható el (26,9%; 25 fő). A nagypapák esetében a nagymamákéhoz hasonló tendencia figyelhető meg, ugyanis azoknak a nagypapáknak, akik rendszeres fizikai aktivitást végeznek, jelentős része (83,3%; 15 fő) iskoláskorában is sportolt. Az alkalmanként testedzést végzők körében ez az arány 71,4% (10 fő), a nem sportolók esetében 41,4% (12 fő). Szignifikáns összefüggés van a rendszeres fizikai aktivitást végző nagypapák esetében annak vonatkozásában, hogy iskoláskorban sportoltak-e, és aközött, hogy kinek a számára tartják fontosnak a testmozgást. ($p < 0,05$) (3. ábra)

3. ábra: Nagypapák sportolási szokásai és a testedzés fontosságának megítélése (%)
 3. figure: Sports habits of grandfathers, and importance of physical exercise



A nem sportolók 55,2%-a, az alkalmanként testmozgást végzők 28,6%-a (4 fő) és a rendszeresen testgyakorlást folytatók 16,7%-a (3 fő) iskoláskorában sem sportolt. Azok, akik iskoláskorukban sportoltak, és most nem végeznek rendszeres

testmozgást, négyszer annyian (12 fő) vannak, mint azok, akik iskoláskorukban nem sportoltak, most pedig végeznek fizikai aktivitást (3 fő). Ezek az adatok arra engednek következtetni, hogy inkább jellemző az, hogy gyermekkorban kialakult testmozgásban gazdag életmódot felváltja a mozgásszegényebb életvitel, mint fordítva.

Az eredmények tükrében beigazolódott az a feltételezés, hogy az életünk során kialakult szokásaink, tevékenységeink száma időskorban már nem nő, nem gyarapszik az esetek nagy részében, hanem inkább elhagyunk bizonyos foglalatosságokat. Előfordulhatnak az ember életében azonban olyan élethelyzetek, mint például egy súlyos betegség, mely rávilágít arra, hogy milyen egészségvédő tevékenységeket hanyagolt az egyén korábban. Ez a felismerés, akár időskorban is, generálhat életmódváltást. Gyermek-, illetve felnőttkorban kialakult szokásaink jelentősége ennek tükrében felértékelődik, s magyarázatot ad arra, hogy azok, akik életük korábbi szakaszaiban nem végeztek rendszeres testedzést, időskorukra – új szokásként – nehezen változtatnak a megszokott tevékenységeik körén. Öröndötes azonban, hogy a megkérdezettek közül vannak olyanok – még ha kis számban is –, akik gyermekkoruk, felnőttkoruk szokásrendszerét megváltoztatva *beillesztették a rendszeres testedzést életvitelükbe*. Ezt az alábbiakkal indokolták:

A fentebb bemutatott adatokból jól látható, hogy a megkérdezett idősebb generáció számára a rendszeres fizikai aktivitás, sporttevékenység még nem épült be az egész életen át tartó tevékenységek körébe, mivel 50-60 évvel ezelőtt, az ő gyermekkoruk időszakában még nem volt preferált tevékenység, illetve az azóta történt gazdasági, társadalmi, technikai változások generálták a mozgásszegény életmód testedzéssel történő ellensúlyozásának lehetőségét. Ez nem jelenti azt, hogy az időseknek nem lenne a rendszeres fizikai aktivitásra szükségük, hiszen bármely életkorban elkezdve jelentős életminőség-javító tényezőként hat, csak számukra sokkal nehezebb kialakítani a belső igényt, hiszen gyermekkoruk, fiatalkoruk tevékenységrendszerében kevésbé jutott domináns szerep a rendszeres testedzésnek.

Ezzel szemben az unokák már nemcsak a mindennapos testnevelés során találkozhatnak a rendszeres testedzéssel, hanem számtalan szabadidős és versenysport-lehetőség közül válogathatnak. Napjainkra mozgásszegény életmódunk miatt felértékelődött a sportolás jelentősége, hiszen szinte minden cselekedetünkhöz valamilyen technikai eszközt hívunk segítségül, amely megkönnyíti a feladat elvégzését, ezzel viszont elveszítjük annak a lehetőségét, hogy fizikai erőnk igénybevételel aktivításra bírjuk testünket. A fizikai inaktivitás kérdése napjaink legnehezebben orvosolható problémakörébe tartozik, hiszen a mozgásszegény életmód a testi-lelki problémák mellett az életminőség egyéb faktorait is negatívan befolyásolja.

A kutatásunkban megkérdezett unokák 22,3%-a (113 fő) vallotta magáról, hogy nem végez rendszeres testedzést, míg a válaszadók 77,7%-a (396 fő) sportegyesületi, családi, baráti körben sportol. A tevékenység gyakoriságát figyelembe véve megállapítható az, hogy azok közül, akik sportolónak vallották magukat,

csupán 204 fő (40%) az, aki megfelelő rendszerességgel (minimum heti háromszor egy órán keresztül) végzi a testedzést. Öröndetes, hogy közel 78%-a a megkérdezetteknek heti gyakorisággal találkozik a mozgással, viszont elgondolkodtató az, hogy csupán 40%-uk végzi a sporttevékenységet megfelelő gyakorisággal. Hiszen ha napi szinten válik megszokottá a sportmozgás, akkor később – valószínűleg – az életvitel elhagyhatatlan része lesz, viszont ha már gyermekkorban sem elég intenzív, rendszeres, akkor az életkor előrehaladtával sem biztos, hogy pozitív változást várhatunk.

A sportolás rendszerességét gyermek, szülő és nagyszülő vonatkozásában háromdimenziós keresztábrával vizsgáltuk. A válaszadókat a sportolás rendszeressége alapján három kategóriába soroltuk (mind az anyák, mind az apák tekintetében), több mint 400 család adatait vetettük össze keresztábra alkalmazásával.

A három generáció viszonylatában a 443-ból 10 gyermekről állapíthatjuk meg, hogy az anya és a kérdőívet kitöltő nagyszülő is rendszeresen végez testedzést, az apák válaszait vizsgálva ez a szám 405-ből kilenc.

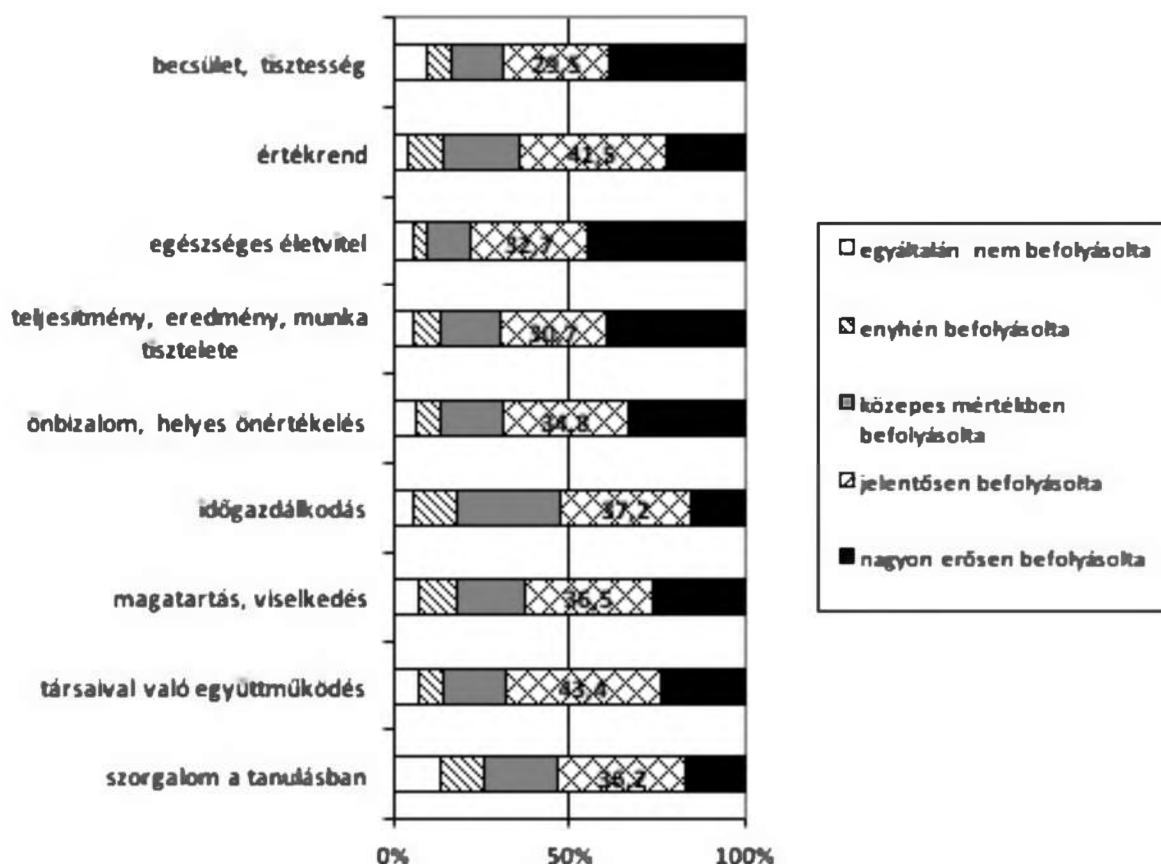
Szignifikáns összefüggés egyedül a nem sportoló szülők esetében volt kimutatható, mert közöttük jellemzően magasabb azoknak a nagyszülőknek és gyermekeknek a száma, akik nem végeznek rendszeres vagy alkalmankénti testedzést.

Kutatásunk fókuszában a nagyszülők és unokák sportoláshoz fűződő viszonya és értékközvetítő szerepe áll, s felmerül a kérdés, hogy azok a nagyszülők, akik testedzés szempontjából inaktívak, hogyan gondolkodnak a sportolás helyéről, szerepéről, saját és családjuk, gyermekeik, unokáik életében betöltött funkciójáról.

A szülőkhöz hasonlóan a nagyszülők esetében is szignifikáns különbség van aközött, milyen rendszerességgel sportolnak, és kinek a számára tartják fontosnak a rendszeres testmozgást: minden családtag, gyermekek és unokák, csak unokák vagy egyikük számára sem.

Mind a nagymamák, mind a nagypapák között a legmagasabb azoknak az aránya, akik mindhárom generáció számára meghatározónak tartják a rendszeres testedzést. Azonban a nagymamák körében magasabb azoknak az aránya, akik szerint a sporttevékenység végzése inkább csak gyermekeik és unokáik számára szükséges.

4. ábra: A sport hatása az unoka teljesítményére, jellemzőire a nagyszülők szerint
 4. figure: The effect of sport on grandchildren's performance according to grandparents



A kutatásba bevont nagyszülők körében arra a kérdésre is kerestük a választ, hogy véleményük szerint unokájuk teljesítményét, jellemzőit hogyan befolyásolta a sport. Az egészséges életvitel (77,7%), a teljesítmény, eredmény, munka tisztelete (69,9%), a becsület, tisztesség (68,4%) és az önbizalom, helyes önértékelés (68,4%), kategóriák esetében a válaszadók közel 70%-a szerint jelentősen vagy nagyon erősen befolyásolta unokájukat a sporttevékenység.

Az társakkal való együttműködés (67,7%), az értéktrend (64,3%) és a magatartás, viselkedés (62,8%) szempontoknál 60% feletti a válaszadók aránya. A válaszadók több mint 50%-a szerint unokájuk szorgalmát a tanulásban (53,1%) és az időgazdálkodását (52,5%) jelentősen vagy nagyon erősen befolyásolta a sportolás. (4. ábra)

Az eredmények tükrében megállapítható, hogy a nagyszülők többsége kiemelt szerepet tulajdonít unokája sporthoz fűződő viszonyának, s ha nem is tud vele közösen mozogni, szóbeli támogatásával, szeretetteljes segítő magatartásával támogatja őket.

A sportbéli támogatás másik formája a nagyszülők részéről, ha az unokák versenyein szurkolnak, vagy a szülőknek segítséget nyújtanak az edzéstárogatóknál az unokák elkísérésében. Ez a közreműködés természetesen sok lehetősé-

get biztosít arra, hogy segítsék unokájuk személyiségének formálódását, megbeszélhessék vele a mindennapok történéseit, átadhatják nekik életük értékeit.

A nagyszülők közül leggyakrabban a nagymama – közülük is a gyermek édesanyjának anyukája – kíséri el unokáját edzésekre, versenyekre (40,5%, 60 fő), az apai nagymamák esetében ez az arány 16,2% (24 fő). Ez az értékközvetítés kölcsönhatása szempontjából igen fontos tényező. A rendszeresen, illetve alkalmanként sportoló tanulók 14,2%-át (21 fő) az anya, míg 10,8%-át (16 fő) az édesapa szülei együtt kísérik el. Az unokát edzésekre, versenyekre kísérő anyai nagyapák száma 18 fő (12,2%), az apai ági nagypapáké pedig 7 fő (4,7%). Két válaszadó (1,4%) jelölte meg az egyéb válaszlehetőséget, őket anyai és apai nagyszülei együtt kísérik el. Megállapítható, hogy a nagyszülők ilyen irányú segítése egy olyan, mindkét fél számára szükségesnek tartott kommunikációs tér is – kölcsönhatás –, mely megerősíti a testmozgás iránti elkötelezettséget.

Összefoglalás

A kutatás újszerűségét az adja, hogy korábban nem vizsgálták a nagyszülők közreműködését, szerepét a nevelési folyamatban. Olyan hatásrendszert sikerült bizonyítani, mely szerint a mai magyar családszerkezetben, a szülők bonyolult és nehéz foglalkoztatási rendszerében rendkívül nagy szerepe van a nagyszülőknek.

Kutatásunk egyértelműen bizonyítja, hogy a válaszadók szerint a nagyszülő–unoka-viszonyban a közösen eltöltött idő minőségén, azaz tartalmi, emocionális értékein van a hangsúly. Kapcsolatuk legfőbb mozgatórugója a szeretet és a tisztelet.

Az együttlét, a közösen végzett tevékenységek, játékok mellett számtalan olyan tevékenységet, gondolatot tud átadni unokájának a nagyszülő, mellyel otthon vagy az iskolában nem találkozhat. Hitelesen a múltat, a családban lezajlott eseményeket, a felmenők életét is ebből a forrásból ismerheti meg a gyermek. Ezeknek a tevékenységeknek a kapcsán pedig olyan szoros lelki kötődés alakul ki közöttük, mely biztos támaszt nyújt mindkét fél számára.

A példamutatás az élet minden területén fontos, így természetesen az egészséges életvezetési szokások, testedzéshez történő hozzáállás kérdésében is. Kutatásunkból kitűnik, hogy a támogató nagyszülői viselkedés az aktivitás és az aktívizálás alapja lehet, amennyiben az idős generáció tagja már nem sportol, akkor a régi emlékek, családi közös sporttevékenységek felelevenítése vagy az unoka edzésre, versenyre kísérése is támogatóan hat a gyermekre. A közösen végzett szabadidős tevékenységek – túrázás, kerékpározás, úszás – pedig felejthetetlen élményt nyújt a fiatalabb generáció számára, ami nemcsak a test karbantartására, hanem a lélek formálására is szolgál.

Javaslatok

A rekreációs sportoknak alkalmazkodni kell a család szerkezetéhez, és figyelembe kell vennie a különböző korosztályok igényeit, teherbíró képességét, előképzettségét. Ezért több szerző is kiemeli a játékok vagy a lifetime-jellegű sportok, természeti sportok, aerobik- és fitneszirányzatok szerepét (Könyves, Müller, 2001; Borbély, Müller, 2008; Kerényi és mtsai, 2009), ahol tehát nemre, korra való tekintet nélkül szinte az egész család részt vehet az egyes játékokban, mozgásprogramokban. Ezeknek a közösségformáló szerepe nagy, illetve a családi sportolás „több nemzedék játékos testedzése együtt még látványnak is csodálatos, amikor unoka, gyermek, felnőtt és nagyszülő részesül a sportolás örömeiben.”

A rekreációs és fitnesztrendek ismerete fontos a szakemberek számára és a szabadidő-gazdaság területén működő cégeknek, hiszen a megváltozott fogyasztói magtartás követése lehet a siker kulcsa. Ilyen trend, hogy az egészség megőrzése, megtartása nemcsak a rekreációban, de a turizmusban is prioritás, vagy hogy az idősök számára kialakított mozgásprogramok kereslete nő, hiszen öregedő népességgel találkozhatunk Európában, így hazánkban is. (Müller, Rácz, 2011; Müller és mtsai, 2013)

A három generáció igényeit szolgálja ki hazánkban több fürdő is, így a család szerkezetéhez igazodó, több generációt kiszolgáló kínálati elemeket kell kialakítani azoknak a fürdőknek, ahol a célcsoport a család, erről számol be több hazai kutatás is. (Könyves és mtsai, 2005; Bartha és mtsai, 2011; Müller-Kórik, 2009; Müller és mtsai, 2005)

Nemoda és mtsai 2012-ben a hazai kedvező adottságokra alapozva a különböző egészségturisztikai és gyógykezelési szolgáltatásokat és annak fejlesztését helyezik előtérbe, tekintettel arra, hogy az idősök számaránya hazánkban és Európában is egyre növekvő tendenciát mutat.

Szakirodalom

- Barta G., Pálincás R., Müller A. (2011): *The Role of the Saliris Thermal Spa's bath in the tourism and recreation*. In : Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom-Sectio Sport. 38: 5–13.
- Bíró M. (2015): *A testnevelés aktuális kérdései*. In.: Révész László – Csányi Tamás (szerk): Tudományos alapok a testnevelés tanításához. I. kötet: Szemelvények a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-természet- és orvostudományi nézőpontok. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. 105–136.
- Bíró M. (2006): *Tanítási-tanulási stratégiák a mozgásos cselekvéstanítás speciális területén, az úszásoktatásban*. Új Pedagógiai Szemle 56:(9) 62–71.

- Bíró M., Fügedi B., Révész L. (2007): The Role of Teaching Swimming in the Formation of a Conscious Healthy Lifestyle: A Case Report. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1, 3. 269–285.
- Borbély A., Müller A. (2008): *A testi-lelki harmónia összefüggései és módszertana*. Valóság-Térkép-6. PEM tanulmányok (Kiadja: a Professzorok az Európai Magyarországiért Egyesület, Bp. szerkeszti: dr. Koncz István) 54–55.
- Csörgő T., Bíró M., Kopkáné P. J., Müller A. (2013): *Masszázsterápia hatásának vizsgálata hatvan év feletti nők körében*. *Acta Academiae Agriensis Nova Series Tom-Sectio Sport*. XL: 5–13.
- Földesiné Szabó Gy., Gál A., Dóczi T. (2010): *Sportszociológia* (Budapest: Semmelweis Egyetem)
- Gábor Gécz, László Révész, József Bognár, Géza Vincze, Ottó Benczenleitner (2005): Talent and talent development in sports: The issue of five sports. *Kalokagatía*, 3. 113–124.
- Hablicsek L. (1997): *A család kialakulása, a családformák történeti változásai*. In: I. Tarsoly (szerk.) *Magyarország a XX. században*, 1997.5 vols. Szekszárd, Babits Kiadó, 2:187–204.
- Kerényi E., Müller A., Szabó R., Mosonyi A. (2009): *Analysis of Agárd, Komárom and Pápa's Thermal and Experiences Bath, according the guest's satisfaction*. Egészségügyi marketing és telekommunikáció című konferencia kiadványkötete (CD) Egészségügyi marketing és telekommunikáció. Mátrai Gyógyintézet. Magyarország, Kékestető. 1–11.
- Könyves E., Müller A. (2001): *Szabadidős programok a falusi turizmusban*. Szak tudás Kiadó Ház, Bp. 184.o.
- Könyves E., Müller A., Szalay F., Szabó R. (2005): *Cserkeszlő és Karcag egészségturizmusának összehasonlító elemzése*. In: Szerk.: Szabolcsi R., Kádár Z., Pelikán L.: *Szolnoki Tudományos Közlemények IX.* (cd)
- Kopp M., Skrabski Á. (2001): Magatartás és család. *Magyar Bioetikai Szemle*. 2001. 7:4 (Oct) 1–25.
- Központi Statisztikai Hivatal (2013): Munkaerő-piaci folyamatok. 2013. I. félév, *Statisztikai Tükör* 7:64 (11 Sept) retrieved 19 Nov 2013 from <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mpf/mpf1306.pdf>.
- Kuijsten A. C. (1996): *Changing Family Patterns in Europe: A Case of Divergence?* *European Journal of Population* 1996. 12:2 (June) 115–43.
- Müller A., Bíró M., Hidvégi P., Váczi P., Plachy J., Juhász I., Hajdu P., Seres J. (2013): *Fitnesz trendek a rekreációban*. In: *Acta Academiae Agriensis*. XL. 25–35.

- Müller A., Könyves E., Szabó R. (2005): *A wellnessturizmus sokszínű kínálatának bemutatása*; In: Iskolai testnevelés és sport. 27: 29–34.
- Müller A., Kórik V. (2009): *Az Észak-alföldi fürdők szerepe a turizmusban és a rekreációban*. In. *Economica* 2:58–72.
- Müller A., Rácz I. (2011): *Aerobic és Fitness irányzatok*. Budapest, Pécs Dialóg Campus Kiadó. 2011. 277.p. (TÁMOP – 4.1.2 – 08/2/A/KMR)
- Nemoda M., Szántó Á., Barkai L. (2012): *Orvosi szolgáltatásokon alapuló önkéntes betegmobilitás lehetőségei Magyarország számára*. *Egészségtudományi Közlemények: A Miskolci Egyetem Közleménye* 2:(1) 83-88.
- Okano G. (2003): *Leisure Time Physical Activity as a Determinant of Self-Perceived Health and Fitness in Middle Aged Male Employees*. *Journal of Occupational Health*. 45, 286–92.
- Pampel F. C, Aguilar J. (2008): *Changes in Youth Smoking 1976–2002: A Time-Series Analysis*. *Youth & Society*. 39, 453–80.
- Pikó B. (2002): *A deviáns magatartás szociológiai alapjai és megjelenési formái a modern társadalomban*. Szeged, JATEPress.
- Poortinga W. (2006): *Social Relations or Social Capital? Individual and Community Health Effects of Bonding Social Capital*. *Social Science & Medicine*. 63, 255–70.
- Rácz L. (2005): *Érték és ifjúság*. In B. PIKÓ, (szerk.): *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. Budapest, L'Harmattan, 58–86.
- Laszlo Revesz, Melinda Biro, Istvan Csaki, Tamas Horvath, Akos Patocs, Éva Kállay, Robert Balazsi, Laszlo Toth (2014): *The Hungarian Adaptation of the Perceived Motivational Climate In Sport Questionnaire-2 (H-Pmcsq-2)*. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*. ISSN: 1224-8398. Volume XVIII, No. 3 (September), 175–190.
- Révész L., Bognár J., Sós Cs., Bíró M., Szájer P. (2012): *A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál*. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 13. évf. 49. 26–35.
- Révész L., Géczi G., Bognár J., Tóth L. (2005): *A sporttehetség megközelítési módjai*. *Magyar Edző*, 4. 5–8.
- Révész László, Bognár József, Géczi Gábor (2007): *Kiválasztás, tehetség és pedagógiai értékek az úszásban*. *Új Pedagógiai Szemle*, 4. 45–53.
- Révész László, Bognár József, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Kovács T. László (2009): *A Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PM-CSQ-2) kérdőív hazai alkalmazásának első tapasztalatai*. *Kalokagathia*, 2-3. 147–163.

- Révész László, Géczi Gábor, Vincze Géza (2005): Sportszakemberek az utánpótlás korúak tehetségéről, az alkalmazott pedagógiai módszerekről és a kommunikációról. Debrecen, Tavaszi Szél Konferencia Tanulmánykötet. 332–336.
- Robert J. N. (2002): *Promoting and Prescribing Exercise for the Elder*. American Family Physician. 65, 419–27.
- Szretykó Gy. (2002): *Válságban van-e a jelenlegi családmodell? Esettanulmányok*. In Gy. Szretykó, (Szerk), *Globalizáció és család: A családszociológia új kihívásai*. Pécs, Comenius Bt, 38–52.
- Trzaskoma Bicsérdy G., Bognár J., Révész L. (2006): Sportágválasztás az általános iskolában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 1. 21–26.
- Unger J. B, R., Olson A., Teran L., Huang B. R., Hoffmann, Palmer P. (2002): *Cultural Values and Substance Use in a Multiethnic Sample of California Adolescents*. *Addiction Research & Theory*. 10, 257–79.